

«Первый раз в первый класс»

Памятка родителям первоклассников

1. Самая важная помощь для любого ребенка со стороны родителя – это формирование у ребенка (своим личным примером) положительного отношения к жизни, в том числе и к повседневной школьной деятельности.
2. Первокласснику необходимо выстроить режим дня и постепенно приучать к его выполнению. Здоровый сон, прогулки на свежем воздухе, физическая активность, чередование нагрузок и отдыха, правильное питание – обязательные условия.
 - Первоклассник должен спать не меньше 10 часов, плюс - дневной сон, к которому привык организм. Поэтому постарайтесь, чтобы он лег в постель не позднее 9 вечера и вставал в 7 утра.
 - Сразу после уроков погуляйте с ребенком хотя бы минут 40.
 - После обеда дайте своему непоседе вдоволь отдохнуть. Не нужно сразу же усаживать его за чтение или письмо - сейчас у него спад работоспособности, поэтому всё равно ничего хорошего из этой затеи не выйдет.
 - Даже если ребенок уже не спит днем, он может прийти домой и сразу же заснуть. Это значит, что организм измотался. Дайте ребенку возможность отдохнуть.
 - Только лишь, когда ребенок поел и отдохнул, можно выполнять задания, читать и писать.
 - После ребенок может пойти в секцию или кружок. Дорогу туда как раз можно совместить с прогулкой. Не забываем, что на свежем воздухе нужно находиться не меньше трех часов в день.
 - Никаких домашних заданий вечером! Не успеваете на кружок? Лучше отложить одно занятие, чем перенести уроки на вечернее время.
 - перевозбуждение, накопившееся за день, нужно снять прогулкой.
 - Отход ко сну должен быть спокойным, без разговоров о дневных трудностях и без напоминаний о досадных ошибках или неудачах прошедшего дня.
3. Организуйте собственное рабочее место для ребенка, приучайте к поддержанию порядка.
4. Обратите внимание, может ли ребенок себя сам обслужить, есть ли у него обязанности в домашних делах.
5. Дома обязательно поддерживайте благоприятный климат в семье. Очень полезен совместный семейный отдых – театр, кино и пр.
6. Формируйте адекватную самооценку у ребенка. Т.к. самооценка формируется взрослыми. Подчеркивать, выделять в качестве

чрезвычайно значимой ту сферу деятельности, где ребенок больше успешен, помогать тем самым обрести веру в себя.

7. Стимулируйте интерес к школе. Большинство детей идут в первый класс с большим желанием стать школьниками. Поддерживайте это стремление: интересуйтесь школьной жизнью ребенка, расспрашивайте о школе, делитесь своим опытом. Это укрепит его учебную мотивацию. Почаще задавайте ему вопрос «Почему ты так думаешь? Почему ты так считаешь?» - это научит ребенка думать. Это вообще время почемучек. Ребенок – как ловец знаний. Отвечать на вопросы нужно взрослым всегда. Не говорить, что нет времени. Нам кажется, что вопрос очень понятен и ответ тоже, а для него это целое открытие.
 8. Интересуйтесь точкой зрения ребенка, позволяйте ему делать самостоятельный выбор.
 9. Обсудите с ребенком правила поведения, которые он должен будет выполнять в школе, спросите ребенка, каким образом он их понимает.
 10. Спрашивайте не об отметках, а о новых знаниях. Вопросы: «Что ты сегодня узнал нового? С кем из ребят ты сегодня играл? Какие уроки были для тебя самыми интересными?» дают ребенку понять, что главное в школе – учение и общение. Постарайтесь понять – прежде всего сами – что школьная отметка, это оценка не личности ребенка, а его достижений.
 11. В школе будут неудачи. И семья должна поддерживать. Ты сейчас учишься и это нормально, что у тебя что-то не получается. Ребенок должен научиться учиться.
 12. Важно сказать ребенку, что его любят не за хорошую учебу, а любят, ценят, принимают вообще, как собственное дитя, безусловно, не за что - то, а вопреки всему.
 13. Поощряйте успехи и стимулируйте достижения ребенка удовольствиями. Хвалите за успехи и старания. Его надо не просто хвалить (и поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает.
- Поощрение должно быть конкретным: хвалите не самого ребенка, а какую-то черту его поведения, результат деятельности.
14. Ни в коем случае не сравнивать его результаты с эталоном, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных, учеников. Лучше вообще никогда не сравнивать ребенка с другими детьми.
- Сравнивать ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов.
15. Как готовить домашнее задание.
Лучший вариант – сидеть рядом с ребенком, наблюдать за его работой, быть готовым помочь, но не вмешиваться без его просьбы. После

выполнения задания спокойно спросите ребенка, доволен ли он своей работой, что получилось хорошо, а что – не очень.

Ошибки ребенка не должны вас раздражать, они должны удивлять.

16. Поддерживайте общение ребенка с одноклассниками после школы.

Учите ребенка дружить, не перебивать собеседника, учите делиться и учите уступать.

17. Проводя много времени за телевизором и компьютером, ребенок получает нарушения внимания. Поэтому ограничьте это время.

Задумайтесь о необходимости свободного доступа ребенка в интернет.

18. Ни в коем случае не запугивайте ребенка школой.

19. Не гонитесь за выдающимися результатами. Родители должны терпеливо ждать успехов, ибо на школьных делах чаще всего и происходит замыкание порочного круга тревожности. Не показывайте ребенку свою озабоченность его школьными успехами.

20. Если ребенок испытывает негативные чувства. Помогите ребенку эти негативные чувства выразить. Если вы ему скажете: «Не расстраивайся. Что ты злишься? Как ты можешь так говорить?», то усилите стресс и отдалитесь от ребенка. Первокласснику необходимо ваше понимание. Если вы внимательно выслушаете ребенка, признаете, что обучение в школе действительно может быть неинтересным или трудным, то поможете ему освободиться от гнетущих мыслей и чувств. Скажите: «Я вижу, ты расстроился. Тебе было обидно. Даже, наверное, в школу ходить не захотелось». Такими ответами вы окажете необходимую эмоциональную поддержку.

Помните, что школа – это естественный этап в жизни ребенка. Но от того, как пройдет первый год в школе, во многом зависит дальнейшее отношение ребенка к своему обучению. Ваша задача – как родителей – понимать и поддерживать своего ребенка.

Педагог-психолог

